

御膳コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 茄子には、皮に含まれる鮮やかな紫色の成分であるアントシアニンの一種「ナスニン」という成分が豊富に含まれており、強い抗酸化作用があり、コレステロール値を下げて動脈硬化を防ぐなどの効果が期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のおかずの目玉焼き風フライは、その名の通り目玉焼き風のオムレツに衣をつけて揚げたメニューです。お好みの調味料をかけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ かぶに含まれるイソチオシアネートとは、アブラナ科の野菜に含まれている辛み成分のことで、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果や解毒効果、殺菌作用もあります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ニラの強い香り成分であるアリシンには、消化液の分泌を促し内臓の働きを活発にすることで、食欲不振や胃もたれを解消する効果があるとされています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ミニ味噌カツ風は、八丁味噌と西京味噌をバランスよくブレンドした甘みのある味噌だれを使用し、風味良く仕上げました。たれが衣にしっかりと絡み、甘辛い味わいでご飯が進む一品です。
チキンステーキ ・温野菜添え ジャーマンポテト風 (卵、乳成分、小麦) 笹かまの煮物 (卵、小麦) お豆のイタリアンサラダ (小麦) きのこの甘辛煮 (小麦) 茄子の味噌炒め (小麦) ほうれん草のごま醤油サラダ (小麦) お漬物	目玉焼き風フライ (卵、小麦) 豚肉と生姜のおかか炒め (小麦) 白菜と高野豆腐の煮物 (小麦) ミートボール・トマトソース (卵、小麦) 小松菜のピリ辛炒め (卵、乳成分、小麦) おさつバター風 (乳成分、小麦) ツナマヨサラダ (卵、小麦) 春雨サラダしそ風味(小麦) 豆の甘煮	タラの醤油麹焼き (小麦) 豚肉のケチャップ炒め (乳成分) かぶのそぼろ煮(小麦) いんげんの胡麻和え (小麦) じゃが芋と人参のバター風味炒め (乳成分、小麦) 豆腐のポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) 揚げボールの煮物 (卵、小麦) かぼちゃとチーズのサラダ (卵、乳成分、小麦) きゅうりの佃煮(小麦)	カレイのムニエル (乳成分) 茄子のグラタン風 (乳成分、小麦) ひじきの炒め煮(小麦) ニラ玉炒め (卵、乳成分、小麦) ブロッコリーのピーナッツ和え (小麦、落花生) ミニさつま揚げの煮物 (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) ゴーヤーの塩炒め (小麦) お漬物(小麦)	ミニ味噌カツ風 (小麦) えび団子・チリソース (卵、乳成分、小麦、えび) じゃが芋のごま豆乳そぼろ煮 竹の子の金平 (小麦) もやしのカレー風味炒め (小麦) きやべつとソーセージの炒め物 (小麦) オクラのめんつゆ和え (小麦) れんこんの明太マヨ和え (卵、小麦) お漬物(小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 51.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 34.1 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 50.5 g 食塩相当量 3.8 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス

☎ 0120-058-141

おかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ セビーチェとはペルーの伝統的な家庭料理で、魚介類と野菜をさっぱりとした酢に漬けたマリネです。レモン汁やライムなどを加えると、より本格的な味わいを楽しめます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 夏になると食べたくなるカレーですが、スパイスの辛みにより代謝が促進し、食欲増進効果や夏バテ予防にも効果的です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豆腐はたんぱく質が豊富なイメージですが、実はカルシウムも多いと言われており、和洋中どんな味付けにも合う万能な食材です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ブロッコリーの鮭マヨ和えは、ツナマヨサラダのアレンジ版として、マヨネーズと鮭フレークを混ぜ、野菜と和えてサラダにしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインはアジフライです。お好みの調味料をかけるなどをしてお召し上がりください。また、稀に小骨が残っている可能性もございますので、お気を付けてお召し上がりください。
カレイのきのこあんかけ (小麦) ふきの煮物 (小麦) 照り焼きつくね (卵、乳成分、小麦) 豆竹輪の煮物 (卵、小麦) セビーチェ風 お漬物 	豚肉と野菜の焼き肉風炒め (小麦) 里芋の煮物 (小麦) 茄子のドライカレー風 (小麦) 大根葉と油揚げの炒め煮 (小麦) たまごサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	鶏肉の焼き鳥風 (卵、小麦) いんげんのバター風味炒め (乳成分、小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆腐とわかめの中華風サラダ (卵、小麦、えび、かに) 厚焼玉子 (卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	ミートボール・ デミグラスソース (卵、乳成分、小麦) 蒸し鶏と野菜の 醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 炒り豆腐 (卵、乳成分、小麦) もやしの青じそ風味和え (卵、小麦) ブロッコリーの鮭マヨサラダ (卵、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	アジフライ (小麦) チンゲン菜のオイスター炒め (小麦) 小松菜と厚揚げの煮浸し (小麦) マーボー冬瓜  (小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 豆の甘煮
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 29.2 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 29.8 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 27.8 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.3 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
夕食宅配サービス
☎ 0120-058-141

ミニおかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉の仙台味噌漬け焼きは、お味噌の中でも塩味が強いはっきりとした味わいの辛口の仙台味噌を使った、ご飯が進む一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ いんげんに豊富なβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され目や皮膚の健康を保つ働きや、変換されなかったものは抗酸化物質として働き、生活習慣病への効果も期待されています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉に含まれる栄養素はビタミンB群・亜鉛・鉄・タンパク質などがあり、中でも特にビタミンB1の含有量が多く疲労回復効果があるので、夏バテ対策にピッタリです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 巾着煮は、中に何種類もの野菜が細かく刻まれた五目巾着を、やさしい味わいのつゆで煮込んだ一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚肉と野菜のゆず胡椒風味炒めは、凝縮された魚介やお肉のうま味と、爽やかな香りとピリッとした辛みのゆず胡椒を合わせたあっさりとした調味料を使い仕上げた一品です。
鶏肉の仙台味噌漬け焼き (卵、小麦) チンゲン菜のピリ辛塩炒め (小麦) 山菜の煮物 (小麦) ほうれん草のお浸し (小麦) トマトマカロニサラダ (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	さわらの西京焼き いんげんのカレー風味炒め (小麦) 大根と竹輪の油炒め (小麦) 茄子と蒸し鶏のチリソース (小麦) カリフラワーの明太マヨ和え (卵、小麦) きのこの佃煮 (小麦)	豚肉と野菜のねぎ塩炒め (小麦) さつま揚げの煮物 (小麦) ブロッコリーのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 小松菜とツナのピリ辛和え (小麦) 生姜の佃煮 (小麦)	メンチカツ・温野菜添え (乳成分、小麦) 巾着煮 (小麦) ゴーヤチャンプル風 (卵、乳成分、小麦) 白菜のコールスローサラダ (卵) お漬物	豚肉と野菜の ゆず胡椒風味炒め (小麦) 一口がんもと こんにゃくの煮物 (小麦) 切干大根のさっぱりサラダ (卵、小麦) 八幡巻 (小麦) きくらげの梅風味 (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 309 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 293 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 287 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.6 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141

旬彩コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ “五目”とは様々な具材が使われていること、色んなものが混ざり合っていることを意味します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ おろしネギソースでハンバーグをさっぱりと味わえます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 朝食で定番のスクランブルエッグ。彩り良く仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚丼には、厚みのある豚肉を使用した帯広系と薄切り肉を使用した牛井チェーン店系の2種類があります。今回は牛井チェーン店系です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 切干大根には、便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
マスのみりん焼 (卵、小麦)	ハンバーグの おろしネギソース (卵、乳成分、小麦)	タラの チリソースがけ (卵、乳成分、小麦)	豚丼風炒め (卵、小麦)	チキンカツ (乳成分、小麦)
煮豆	さつま芋サラダ (卵、乳成分、小麦)	杏仁フルーツ (乳成分)	煮豆	漬物
ブロッコリーの 中華サラダ (卵、小麦)	スナックと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦)	チンゲン菜の 生姜和え (小麦)	いんげんの ピーナッツ和え (小麦、落花生)	切干大根の煮物 (乳成分、小麦)
五目炒り煮 (乳成分、小麦)	キャベツのごま酢和え (卵、小麦)	スクランブルエッグ (卵、乳成分)	なすポン酢 (小麦)	ほうれん草の 塩麴和え (卵、小麦、えび)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.0 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」(点線のメニュー)と「小袋のタレ」(☆印)は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合2分、700Wの場合は1分50秒を目安に温めてください。
不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※()内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス
☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。

彩華（さいか）コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ “五目”とは様々な具材が使われていること、色々なものが混ざり合っていることを意味します。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ おろしネギソースでハンバーグをさっぱりと味わえます。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 朝食で定番のスクランブルエッグ。彩り良く仕上げました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 豚丼には、厚みのある豚肉を使用した帯広系と薄切り肉を使用した牛井チェーン店系の2種類があります。今回は牛井チェーン店系です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 切干大根には、便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。
マスのみりん焼 (卵、小麦) 豚肉と 春雨の甘辛炒め (小麦) ブロッコリーの 中華サラダ (卵、小麦) スパゲティサラダ (卵、乳成分、小麦) 五目炒り煮 (乳成分、小麦)	ハンバーグの おろしネギソース (卵、乳成分、小麦) サバの照焼 (小麦) さつま芋サラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 スナップと ペンのソテー (卵、乳成分、小麦) キャベツのごま酢和え (卵、小麦)	タラの チリソースがけ (卵、乳成分、小麦) 鶏肉の塩麹味噌焼 (小麦) チンゲン菜の 生姜和え (小麦) 紫芋コロケ (小麦) スクランブルエッグ (卵、乳成分)	豚丼風炒め (卵、小麦) アジの生姜煮 (乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) 煮豆 いんげんの ピーナッツ和え (小麦、落花生) なすポン酢 (小麦)	ブリのピリ辛焼 (卵、乳成分、小麦) チキンカツ (乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (乳成分、小麦) ハムステーキ コーン添え ほうれん草の 塩麹和え (卵、小麦、えび)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 34.0 g 炭水化物 37.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 30.2 g 炭水化物 43.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 36.4 g 炭水化物 42.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 38.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 33.7 g 炭水化物 41.5 g 食塩相当量 3.6 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」（点線のメニュー）と「小袋のタレ」（☆印）は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分10秒を目安に温めてください。不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※（ ）内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急ぎょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス
☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございます。